

# 令和5年11月 献立表

日本航空学園 輪島校 給食課

| 日  | 曜 | 朝 食                                     | 小計  | 昼 食   | 小計   | 夕 食  | 小計   | 合計   |
|----|---|---|-----|---|------|--|------|------|
| 1  | 水 | パン&ご飯 トマトオムレツ<br>コーンサラダ クリームスープ 牛乳      | 451 | 塩サバ 大根おろし ハムカツ 生野菜<br>味噌汁 シュークリーム                   | 1140 | 二色丼<br>春巻 生野菜 味噌汁                                  | 1293 | 2884 |
| 2  | 木 | 豚肉と野菜のオイスター炒め<br>味噌汁 牛乳                 | 876 | おぼけそば 半ライス<br>香味肉焼売 生野菜 カスタードワッフル                   | 1021 | 白身竜田と海老団子のチリソースがけ 生野菜<br>味噌肉団子 生野菜 豚肉と大根のスープ       | 1005 | 2902 |
| 3  | 金 | つくね 菜の花の胡麻和え<br>味噌汁 牛乳                  | 904 | チキンクリームシチュー ウィンナー<br>カラフルサラダ ミルミル                   | 1338 | エビピラフ 肉巻<br>野菜サラダ コンソメスープ                          | 1004 | 3246 |
| 4  | 土 | 鶏肉野菜炒め<br>味噌汁 牛乳                        | 859 | ミニオープンキャンパス(高校生) ポークカレー<br>ツナサラダ 焼プリンタルト            | 1336 | 油淋鶏<br>焼ラーメンとんこつ 味噌汁                               | 1209 | 3404 |
| 5  | 日 | 五目ひじき煮<br>味噌汁 牛乳                        | 779 | 豚肉と野菜の韓国風炒め<br>蓮根の挟み揚げ 生野菜 味噌汁 ジョア苺                 | 1221 | サーモンフライ ウィンナーオムレツ 生野菜<br>青梗菜のおろし和え 味噌汁             | 893  | 2893 |
| 6  | 月 | ミニチキンレモンハーブ 水菜サラダ<br>味噌汁 牛乳             | 829 | 牛丼 とり天 生野菜<br>味噌汁 米粉カップケーキメープル                      | 1323 | 豚のうま塩焼き 生野菜<br>タコの唐揚げ 生野菜 味噌汁                      | 1217 | 3369 |
| 7  | 火 | 塩鮭 野沢菜漬け<br>味噌汁 牛乳                      | 801 | 塩ラーメン 半ライス<br>焼餃子 生野菜 ショコラブッセ                       | 1049 | チキンソテーピザ風ソース 生野菜<br>マロニーサラダ オニオンスープ                | 1068 | 2918 |
| 8  | 水 | パン&ご飯 チキンナゲット<br>スクランブルエッグ コーンポターージュ 牛乳 | 421 | ビーフストロガノフ<br>イタリアンサラダ ミルージュ                         | 1120 | 八宝菜 ハムステーキ 生野菜<br>豆腐の中華スープ                         | 976  | 2517 |
| 9  | 木 | 信田煮<br>味噌汁 牛乳                           | 874 | ネギトロ丼 粗挽肉団子 生野菜<br>味噌汁 桃タルト                         | 1065 | 豚バラソテーガーリックソース 生野菜<br>だし巻き玉子 生野菜 具沢山味噌汁            | 1132 | 3071 |
| 10 | 金 | たらこ 小松菜のお浸し<br>味噌汁 牛乳                   | 761 | かき揚げうどん 半ライス<br>黒豚焼売 生野菜 スイートポテト                    | 1219 | ハンバーグデミグラスソース 生野菜<br>キャベツとゴーヤとハムのゆでサラダ 鶏肉入りコンソメスープ | 1025 | 3005 |
| 11 | 土 | 白菜の中華炒め煮<br>味噌汁 牛乳                      | 911 | チキンソテーステーキソース 生野菜 パンキンサラダ<br>ベーコンとポテトのスープ ジョアマスカット  | 1169 | キーマカレー<br>ハムサラダ ソフトレモン                             | 1107 | 3187 |
| 12 | 日 | 炒り鶏<br>味噌汁 牛乳                           | 867 | 回鍋肉 照焼チキン 生野菜<br>中華スープ 苺シュークリーム                     | 1185 | アジフライ 生野菜<br>焼きそば 鶏野菜風汁                            | 1156 | 3208 |
| 13 | 月 | 豚キムチ炒め<br>味噌汁 牛乳                        | 913 | エビカツ コンビネーションオムレツ 生野菜<br>牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 ベアクリームワッフル | 1207 | 鶏肉の味噌焼き 生野菜<br>ザーサイとカニカマの和え物 寄せ鍋スープ                | 1090 | 3210 |
| 14 | 火 | 京風たまごネギ入り つきこんの金平<br>味噌汁 牛乳             | 846 | ミートスパゲティ 半ライス サラミの五色サラダ<br>オニオンスープ お米のタルト           | 1158 | ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 プチトマト<br>ポテトサラダ クラムチャウダー         | 1307 | 3311 |
| 15 | 水 | パン&ご飯 チーズウィンナー<br>アスパラ入りサラダ コンソメスープ 牛乳  | 535 | サバの味噌煮 金時豆佃煮 メンチカツ 生野菜<br>酸辣湯風卵スープ 原宿ドックメープル        | 1400 | 牛肉野菜炒め(ニラ入り)<br>チヂミ 生野菜 味噌汁                        | 958  | 2893 |
| 16 | 木 | ハンバーグ 和風サラダ<br>味噌汁 牛乳                   | 885 | 鶏肉の唐揚げ 生野菜 スパゲティサラダ和え<br>豆腐の中華スープ エクレア              | 1278 | 豚の角煮<br>エビ餃子 生野菜 味噌汁                               | 1363 | 3526 |
| 17 | 金 | 焼鳥 キャベツの辛子和え<br>味噌汁 牛乳                  | 844 | きつねもちそば 半ライス<br>とろたまハムカツ 生野菜 今川焼カスタード               | 1020 | 酢豚 ミニチキン醤油 生野菜<br>若芽入り中華スープ                        | 1127 | 2991 |
| 18 | 土 | 筍と鶏肉の辛味炒め<br>味噌汁 牛乳                     | 866 | ミニオープンキャンパス(大学生) 麻婆豆腐<br>大粒焼売 生野菜 中華スープ クレープ        | 1128 | ほっけみりん 沢庵<br>ケチャップ肉団子 生野菜 豚汁                       | 892  | 2886 |
| 19 | 日 | 豚肉のさっぱり煮<br>味噌汁 牛乳                      | 865 | 青椒肉絲 ウィンナー 生野菜<br>五目スープ アップルジュース                    | 1140 | チキンカレー<br>カニカマのサラダ ジョアプレーン                         | 1205 | 3210 |
| 20 | 月 | 鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 5品目の和風サラダ<br>味噌汁 牛乳        | 819 | 担々麺 半ライス<br>焼餃子 生野菜 チーズタルト                          | 1246 | ヒレカツ 生野菜<br>ジャーマンポテト 味噌汁                           | 995  | 3060 |
| 21 | 火 | 五目巾着と野菜の煮物<br>味噌汁 牛乳                    | 847 | 赤魚の西京焼き 高菜油炒め<br>鶏竜田 生野菜 けんちん汁 クリームブッセ              | 1101 | 食堂清掃日のため<br>ハヤシライス チーズサラダ オレンジジュース                 | 1108 | 3056 |
| 22 | 水 | パン&ご飯 レモンウィンナー<br>ホワイトオムレツ キャベツのスープ 牛乳  | 395 | カレーうどん 半ライス<br>牛肉コロケ 生野菜 ガトーショコラ                    | 1223 | 鶏南蛮<br>白菜の胡麻和え 味噌汁                                 | 1063 | 2681 |
| 23 | 木 | 加賀揚げと野菜の煮物<br>味噌汁 牛乳                    | 804 | グリルチキンハーブ 生野菜<br>タコのオリブドレ和え ミネストローネ ヤクルトW           | 978  | 他人丼<br>カルビメンチカツ 生野菜 味噌汁                            | 1239 | 3021 |
| 24 | 金 | たらみりん 若芽の磯漬け<br>味噌汁 牛乳                  | 765 | すき焼き イカ天 生野菜<br>味噌汁 リンゴタルト                          | 1459 | エビフライ 肉団子(たれ) 生野菜<br>ペンネソテー 鶏肉入りコンソメスープ            | 1130 | 3354 |
| 25 | 土 | じゃが芋のそぼろ煮<br>味噌汁 牛乳                     | 870 | フライドチキン 生野菜 焼ビーフン<br>かき玉汁 白ぶどうジュース                  | 1057 | ロールキャベツとフランクの煮込み<br>ミモザサラダ ジョアブルーベリー               | 1040 | 2967 |
| 26 | 日 | カレー野菜炒め<br>味噌汁 牛乳                       | 871 | 牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼<br>焼餃子 生野菜 味噌汁 ココアワッフル              | 1244 | おろしハンバーグ 生野菜<br>たらもサラダ 味噌汁                         | 1053 | 3168 |
| 27 | 月 | ピーマン肉詰めフライ オニオンサラダ<br>味噌汁 牛乳            | 977 | 豚肉の生姜焼き 生野菜<br>春巻 生野菜 味噌汁 シュークリーム                   | 1263 | ベーコンとしめじのピラフ 若鶏のピカタ<br>レタスとキャロットのサラダ オニオンスープ       | 916  | 3156 |
| 28 | 火 | 竹輪と野菜の煮物<br>味噌汁 牛乳                      | 803 | 豚骨醤油ラーメン 半ライス<br>大焼売 生野菜 マロンワッフル                    | 1116 | チキンソテーガーリックソース 生野菜<br>冷しゃぶサラダ 味噌汁                  | 1149 | 3068 |
| 29 | 水 | パン&ご飯 チーズハンバーグ<br>コールスローサラダ パンキンスープ 牛乳  | 499 | チキンカツ 生野菜<br>サーモンサラダ和え キャベツのスープ チョコタルト              | 1127 | プルコギ風 生野菜<br>エビマヨ 生野菜 味噌汁                          | 1290 | 2916 |
| 30 | 木 | ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜<br>味噌汁 牛乳             | 963 | ほっけの塩麴焼き ごま昆布<br>串カツ 生野菜 味噌汁 マドレーヌ                  | 1005 | キムチ焼肉丼<br>チーズ肉団子 生野菜 味噌汁                           | 1376 | 3344 |

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ エネルギーの食事摂取基準は、3150kcal/日(15~17歳男性・身体活動レベル【Ⅲ】)を基準に作成してあります。

◎ 1食当りのご飯のカロリーは精白米150gで534kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180gで641kcalで計算してあります。麺の時は半ライスとして、ご飯のカロリーは精白米75gで267kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(83kcal)、味噌海苔(5kcal)、梅干、ふりかけはセルフサービスです。そのため、カロリー計算には含まれていません。

◎ 今月は、千歳校プロデュースの献立です。